



Меню завтрака 1-4 классов на 01 декабря 2020 года

| № реп. по сборнику 2017 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------|--|-----------------|----------------------|--------|-------|--------------------------------|---------------|-------|---|------|-------|-------|---------------------------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,01 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 | | | |
| ТК | Гуляш из свинины | 80/30 | 11,7 | 31,009 | 3,179 | 339,9 | 0,3 | 1,01 | - | 2,86 | 22 | 141 | 24 | 2,4 | | | |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203 | 135 | 4,56 | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,614 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | |
| | Итого | | 29,51 | 40,81 | 128,3 | 987,17 | 0,61 | 121 | 0 | 9,9 | 97,9 | 409,9 | 194,5 | 10,53 | | | |



МЕНЮ на 01 декабря 2020 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 классов | | | | | |
| Бедро куриное | 80 | 18,5 | 18,22 | 0,87 | 240 |
| Рис отварной с маслом | 100/5 | 2,05 | 5 | 19,7 | 139 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,3 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| Хлеб рж | 20 | 2,4 | 16 | 12,1 | 89,1 |
| Хле пш. | 20 | 7,5 | 2,8 | 50,5 | 263 |
| Обед в группе продленного дня | | | | | |
| Суп картофельный с мак.изделиями | 250 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 |
| Котлета куриная | 50 | 8,15 | 2,81 | 1,8 | 154 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,1 | 0,4 | 14,5 | 109,0 |
| чай с сахаром | 185/15 | 0,3 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| Хлеб рж. | 30 | 5,7 | 0,9 | 43,0 | 152 |
| Хлеб пш. | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,01 |
| Полдник в группе продленного дня | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 6,09 | 4,12 | 0,04 | 137,4 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,3 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| Обед для льготных категорий (освобожденные) | | | | | |
| Суп картофельный с мак.изделиями | 250 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 |
| Котлета куриная | 50 | 8,15 | 2,81 | 1,8 | 154 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,1 | 0,4 | 14,5 | 109,0 |
| чай с сахаром | 185/15 | 0,3 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| Хлеб рж. | 30 | 5,7 | 0,9 | 43,0 | 152 |
| Хлеб пш. | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,01 |
| Полдник для льготных категорий (освобожденные) | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 6,09 | 4,12 | 0,04 | 137,4 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,3 | 0,02 | 15,0 | 60 |